



## BLODTRYCKSMÄTNING HEMMA

Det är normalt att blodtrycket varierar rätt mycket. I onormala situationer, såsom i ett mottagningsrum, kan blodtrycket vara högre än vanligt. Blodtrycksmätning hemma ger en bättre bild av blodtrycket i medeltal. I undersökningen Hälsa 2011 kompletteras den vanliga blodtrycksmätningen i samband med hälsoundersökningen genom blodtrycksmätning hemma för att vi ska få en bättre bild av den riktiga blodtrycksnivån hos dem som undersöks.

Blodtrycket mäts hemma med en OMRON M6-blodtrycksmätare, som är lätt att använda och som forskningssjuksköterskan ger deltagaren efter undersökningen. Samtidigt ger forskningssjuksköterskan anvisningar om hur mätaren används.

### Mätninganvisningar

Blodtrycksmätaren fungerar med fyra batterier, som är färdigt insatta. Innan Ni får mätaren har forskningssjuksköterskan kontrollerat att batterierna fungerar. Detaljerade bruksanvisningar för mätaren finns i skyddsfordralet.

Blodtrycket ska mätas under sju på varandra följande dagar. Resultaten antecknas på den blankett som Ni får med mätaren. Blodtrycket mäts varje dag på morgonen respektive kvällen. Det är bra att mäta blodtrycket på morgonen mellan cirka klockan 6 och 9 efter morgonbestyren och före frukosten. Mät blodtrycket vid samma tidpunkt mellan klockan 18 och 21 varje kväll.

Låt bli att röka, äta eller dricka (annat än vatten) och undvik ansträngande motion under 1 timme före mätningen. Om Ni har regelbunden medicinering, ta Era mediciner helt normalt.

Mät blodtrycket i den "sämre", dvs. den icke dominerade överarmen, i sittande ställning. Hos högerhänta är vänsterarmen sämre och hos vänsterhänta högerarmen. Överarmen ska vara bar. Se till att åtsittande kläder som stör mätningen inte heller finns högre upp på överarmen. Trä manschetten på överarmen (med den släta ytan mot huden) och spänn fast den med hjälp av kardborrefästningen så att manschettens nedre kant når 2–3 cm över armvecket. Den svarta pilen på manschettens nedre kant ska befinna sig på främre innersidan av överarmen. Närmare anvisningar för hur manschetten spänns finns i de bruksanvisningar som följer med mätaren.

Sätt Er ner i lugn och ro cirka 10 minuter före mätningen. De sista fem minuterna före kan Ni redan inta mätställningen med manschetten fastspänd. Sitt i en stadig stol med ryggstöd. Sitt vid ett bord, låt underarmen vila mot bordsytan med handflatan vänd uppåt. Stöd ryggen mot ryggstödet. Benen får inte lyftas på varandra. Låt bli att prata och låt dig inte störas under mätningen.

Börja mätningen genom att trycka på den blåa startknappen O/I. Om en stund kommer mätaren att surra svagt samtidigt som manschetten börjar spännas åt. Mätningen är färdig när blodtrycksvärdena och pulsen visas på displayen. Siffran överst anger det systoliska (övre) blodtrycket (SYS mmHg), siffran i mitten det diastoliska (undre) blodtrycket (DIA mmHg) och siffran nederst pulsfrekvensen (PULSE/min). Anteckna blodtrycksvärdena SYS mmHg (systoliskt tryck), DIA mmHg (diastoliskt tryck) och PULSE/min (pulsfrekvens) på blanketten för blodtrycksmätning hemma. Stäng av mätaren genom att trycka på startknappen O/I. Mät blodtrycket en gång till efter en minuts paus genom att på nytt trycka på startknappen O/I och anteckna värdena för den andra mätningen på blanketten.

Upprepa mätningarna på samma sätt varje morgon och kväll under sju på varandra följande dagar och anteckna resultaten på blanketten.

Vid funktionsstörningar eller problem med mätaren är det skäl att i första hand söka hjälp i bruksanvisningarna för mätaren.

### **Efter mätningarna**

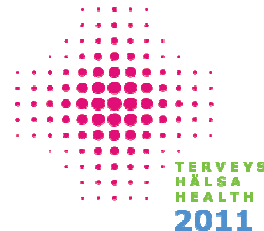
När Ni har mätt blodtrycket i sju på varandra följande dagar ska Ni utan dröjsmål returnera blodtrycksmätaren och den ifyllda resultatblanketten till Institutet för hälsa och välfärd. För detta har Ni fått ett med returadress försett förstärkt kuvert. Portot är betalt.

Om Ni tycker att blodtrycksmätaren kunde vara bra att ha kan Ni lösa in den för 50 euro. Om Ni vill lösa in mätaren, lösgör den bifogade blanketten, fyll i den och sänd in den till Institutet för hälsa och välfärd tillsammans med mätresultaten. Efter att vi har behandlat beställningen sänder vi Er en räkning.

Mera information om blodtrycksmätningen hemma, blodtrycksmätarens funktion och inlösning av mätaren ges av forskningssjukskötare Ulla Leskinen, tfn 020 610 8611, e-post [ulla.leskinen@thl.fi](mailto:ulla.leskinen@thl.fi).

**Tack för Er medverkan i undersökningen Hälsa 2011!**

## INLÖSNING AV BLODTRYCKSMÄTAREN OMRON M6



Om Ni vill kan Ni lösa in den blodtrycksmätare som Ni har mätt blodtrycket med. Mätaren kostar 50 euro. Normalpriset är 119 euro.

Garantin gäller i 6 år.

Fyll i blanketten nedan med tydlig handstil. Returnera blanketten tillsammans med det övriga materialet till Institutet för hälsa och välfärd.

Ja, jag vill lösa in blodtrycksmätaren Omron M6 för 50 euro.

Förnamn: \_\_\_\_\_

Efternamn: \_\_\_\_\_

Gatuadress: \_\_\_\_\_

Postnummer och postanstalt: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Efter att vi har behandlat beställningen sänder vi Er räkningen.

